

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ С ПРИРЫВАНИЕМ ДО 6 ЧАСОВ В УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8
(Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна) 2008-2012г.)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУЛЕЦАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	0,01	0,02	108	2011						
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	8,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,89	184,79	38,41	2,28	716,94	0,02	0,13	309	2008						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,3	4,1	6,6	76,1	20,24	0,02	0,01	0,00	0,00	33,66	24,81	11,49	0,47	208,52	0,00	0,01	47	2011						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	394	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,05	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	810	27,9	32,3	108,7	840,7	35,55	0,38	0,33	0,53	0,16	120,66	347,13	90,12	7,97	1389,51	0,03	0,16								
Всего за день:		27,9	32,3	108,7	840,7	35,55	0,38	0,33	0,53	0,16	120,66	347,13	90,12	7,97	1389,51	0,03	0,16								



2 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	Ф, мг										
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,6	117,0	8,00	0,09	0,00	0,20	0,00	25,00	73,00	26,00	1,00	0,00	0,00	0,00	91	2008								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	6,00	0,17	0,00	0,05	0,00	56,40	102,00	34,80	1,32	0,00	0,00	0,00	335	2008								
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	12,3	12,0	6,3	182,9	3,03	0,11	0,10	0,51	0,00	32,98	126,36	28,75	0,76	302,10	0,02	0,24	61	2008								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,8	4,9	2,9	60,2	13,36	0,04	0,03	0,07	0,00	14,79	27,41	12,94	0,76	187,64	0,00	0,01	24	2011								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,8	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00	2008	2008								
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008								
Итого за прием пищи:	890	24,9	28,5	112,2	805,5	32,39	0,56	0,20	0,92	0,00	148,57	406,37	119,69	7,44	578,54	0,02	0,25										
Всего за день:		24,9	28,5	112,2	805,5	32,39	0,56	0,20	0,92	0,00	148,57	406,37	119,69	7,44	578,54	0,02	0,25										

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	Ф, мг							
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	250	2,8	3,0	20,2	119,3	6,60	0,11	0,06	0,21	0,05	24,16	70,75	29,30	1,13	485,59	0,00	0,03	98	2008					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,3	17,5	3,9	234,5	1,72	0,05	0,10	0,25	0,00	28,01	140,50	22,94	2,16	341,60	0,00	0,05	246	2011					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	5,2	11,8	111,6	32,40	0,05	0,00	0,13	0,00	108,00	70,80	34,80	1,44	0,00	0,00	0,00	346	2008					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	8,1	1,8	82,1	7,28	0,02	0,03	0,01	0,00	16,74	30,74	10,19	0,73	102,65	0,00	0,01	19	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	349	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	109,90	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	890	28,6	34,4	90,9	788,1	48,00	0,37	0,25	0,61	0,05	199,77	382,38	114,23	8,66	#####	0,00	0,09							
Всего за день:		28,6	34,4	90,9	788,1	48,00	0,37	0,25	0,61	0,05	199,77	382,38	114,23	8,66	#####	0,00	0,09							

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	Ф, мг						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,8	80,3	13,71	0,03	0,03	0,20	0,00	54,30	35,66	18,43	0,93	189,43	0,00	0,02	87	2011				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	16,8	29,1	31,5	455,7	16,52	0,22	0,22	0,47	0,00	46,90	224,70	60,03	3,11	#####	0,01	0,15	133	2008				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,9	4,9	2,8	60,7	19,92	0,04	0,04	0,17	0,00	26,46	19,96	14,83	0,76	214,70	0,00	0,01	23	2011				
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	0,3	0,1	31,6	130,1	0,18	0,00	0,01	0,00	0,00	20,67	11,21	15,87	0,41	131,02	0,00	0,00	401	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	810	25,2	39,8	106,6	896,0	50,32	0,43	0,37	0,84	0,00	162,73	361,03	124,36	8,41	#####	0,02	0,18						
Всего за день:		25,2	39,8	106,6	896,0	50,32	0,43	0,37	0,84	0,00	162,73	361,03	124,36	8,41	#####	0,02	0,18						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг							
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	99	2008					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЩАК	80	1,1	4,9	6,6	74,8	3,10	0,01	0,03	0,00	0,00	25,84	30,13	15,36	0,98	223,48	0,00	0,01	52	2011					
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	17,0	13,4	270,0	0,00	0,14	0,10	0,00	0,00	13,23	195,25	25,56	2,38	297,40	0,00	0,04	474	1997					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	8,3	46,5	302,0	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,16	243,79	163,45	5,54	0,00	0,00	0,00	181	2008					
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	35,6	0,80	0,01	0,00	0,09	0,00	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	364	2008					
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,08	6,91	9,93	0,35	106,12	0,00	0,00	375	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	153,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	920	39,7	38,5	142,8	1 077,7	33,70	0,72	0,20	0,35	0,00	145,12	653,67	270,50	14,47	735,81	0,00	0,00							
Всего за день:		39,7	38,5	142,8	1 077,7	33,70	0,72	0,20	0,35	0,00	145,12	653,67	270,50	14,47	735,81	0,00	0,00							

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	Ф, мг						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	9,3	17,9	195,5	9,00	0,11	0,12	0,22	0,06	37,09	132,23	36,26	2,15	763,12	0,00	0,05	104	2011				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	29,2	7,2	0,8	192,0	18,00	0,08	0,00	0,12	0,00	58,00	216,00	34,00	2,00	0,00	0,00	0,00	307	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37,1	225,7	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,65	41,89	8,14	0,93	0,00	0,00	0,00	209	2008				
ПОМИДОР СВЕЖИИ	80	0,9	0,2	3,1	19,3	20,10	0,05	0,03	0,13	0,00	11,26	20,90	16,08	0,80	233,16	0,00	0,00	355	2011				
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАТИ	200	0,0	0,0	26,2	104,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,51	6,24	2,06	0,00	2,61	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	109,80	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	890	50,8	23,0	118,9	890,4	47,10	0,45	0,21	0,47	0,06	137,91	486,86	111,74	9,08	#####	0,00	0,05						
Всего за день:		50,8	23,0	118,9	890,4	47,10	0,45	0,21	0,47	0,06	137,91	486,86	111,74	9,08	#####	0,00	0,05						

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг								
					Обед																				
СУП-ЛАПША, ДОМАШНЯЯ	250	3,6	5,8	20,4	148,1	3,83	0,06	0,06	0,02	0,11	30,22	52,59	16,06	0,83	292,06	0,01	0,01	0,01	0,01	113	2011				
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	100	7,5	6,9	3,5	104,0	1,00	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	72,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2008				
КАША ПРЕЧЕНОВАЯ РАСОЛПЛАТОВАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2012				
САЛАТ ИЗ ГОРШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	2,3	4,1	4,9	65,8	3,12	0,06	0,03	0,00	0,00	13,93	42,95	14,48	0,48	76,64	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2011				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	890	23,9	23,3	127,5	811,7	9,55	0,34	0,17	0,06	0,11	89,35	343,35	94,14	8,76	717,50	0,01	0,01	0,01	0,01						
Всего за день:		23,9	23,3	127,5	811,7	9,55	0,34	0,17	0,06	0,11	89,35	343,35	94,14	8,76	717,50	0,01	0,01	0,01	0,01						

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг					
Обед																								
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	260	1,7	5,1	10,0	93,1	8,00	0,04	0,04	0,20	0,00	39,02	47,57	18,17	0,82	244,38	0,00	0,02	98	2011					
КАРТ ФОВЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	25,20	0,18	0,00	0,05	0,00	25,20	94,80	36,00	1,44	0,00	0,00	0,00	333	2008					
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,4	9,3	5,0	178,3	9,39	0,15	1,10	4,45	0,00	28,51	192,05	13,03	4,15	219,12	0,02	0,13	261	2011					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	80	1,3	4,1	6,6	70,1	20,24	0,02	0,01	0,00	0,00	33,66	24,81	11,49	0,47	208,52	0,00	0,01	47	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	349	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	890	25,1	24,8	103,1	759,6	62,83	0,54	1,21	4,70	0,00	149,26	428,82	95,69	10,08	782,02	0,03	0,16							
Всего за день:		25,1	24,8	103,1	759,6	62,83	0,54	1,21	4,70	0,00	149,26	428,82	95,69	10,08	782,02	0,03	0,16							

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	26,74	1,28	368,41	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2011				
РЫБА (ФУЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	11,2	3,6	0,0	76,0	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00	8,00	82,00	12,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	238	2008				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,6	288,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	34,16	91,34	33,43	0,70	67,53	0,01	0,03	0,01	0,03	304	2011				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2,0	11,2	7,97	0,02	0,03	0,01	0,00	18,33	33,47	11,16	0,80	112,38	0,00	0,01	0,01	0,01	401	2008				
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ (КВРАГ)	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	690	23,6	17,2	118,4	724,6	16,51	0,33	0,17	0,28	0,12	136,95	328,30	99,62	6,26	658,53	0,01	0,01	0,01	0,01	0,07					
Всего за день:		23,6	17,2	118,4	724,6	16,51	0,33	0,17	0,28	0,12	136,95	328,30	99,62	6,26	658,53	0,01	0,01	0,01	0,01	0,07					

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур								
		Обед																									
СУП КАРТОВЕЛНИЦЫ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	99	2008								
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	8,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,89	184,79	38,41	2,28	716,94	0,02	0,13	309	2008								
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ГОМБОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,8	4,9	2,9	60,2	13,38	0,04	0,03	0,07	0,00	14,79	27,41	12,94	0,76	167,64	0,00	0,01	24	2011								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СХОРЯКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	349	2011								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	810	29,6	32,1	92,1	777,4	28,07	0,48	0,26	0,58	0,00	117,54	420,80	106,36	8,14	994,58	0,02	0,14										
Всего за день:		29,6	32,1	92,1	777,4	28,07	0,48	0,26	0,58	0,00	117,54	420,80	106,36	8,14	994,58	0,02	0,14										

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	299,3	293,9	1 121,2	8 365,8	364,02	4,99	3,37	9,33	0,50	1 407,87	4 158,69	1 226,45	89,26	9 884,03	0,13	1,19		
Среднее значение за период	29,9	29,4	112,1	836,6	36,40	0,46	0,34	0,93	0,05	140,79	415,87	122,65	8,93	988,40	0,01	0,12		
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,3	31,6	54,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	889